

**- Grilluj z nami  
- zapraszają producenci przeróżnych kiełbasek, kaszanek, porcjowanych mięs. To hasło zdobi witryny sklepowe, dopada nas w reklamach prasowych, radiowych i telewizyjnych.**



## Smakowite zagrożenie

Nic dziwnego, że w krótkim czasie upowszechnił się zwyczaj spędzania wielu godzin przy dymiącym ruszcie gdzie się da – na działce, w ogródku i nie tylko. Niektórzy, jadąc do lasu na wydzielone przez leśników polany wypoczynkowe, mają w bagażnikach wszystko, co jest niezbędne do grillowania. W ten sposób uświetniamy spotkania urodzinowe, imieninowe i inne przeróżne okazje. Grillujemy przede wszystkim... dla zdrowia – tak się powszechnie uważa.

Tymczasem specjaliści od żywienia i naukowcy alarmują: grillowanie może stanowić zagrożenie dla zdrowia, ponieważ w trakcie spalania węgla drzewnego i w wyniku reakcji chemicznych, zachodzących w pieczonym tłuszczu, uwalniane są szkodliwe substancje. Badania przeprowadzone we Francji wykazały, że w pobliżu grilla stężenie dioksyn wynosi 0,6-0,7 nanogramów na

metr kwadratowy, co jest siedmiokrotnym przekroczeniem norm dopuszczalnych dla pieców, w których spalane są nieczystości. Wyliczono, iż dwugodzinne przypiekanie na ruszcie czterech dużych steków, tyłuż porcji indyka i ośmiu dużych kiełbasek emituje do atmosfery ilość rakotwórczych dioksyn porównywalną z wypaleniem 220 tys. papierosów.

Również Szwedzki Urząd Kontroli Żywności przestrzega przed przyrządzaniem dań mięsnych na grillu, ponieważ pod wpływem wysokich temperatur wytwarza się w nich, groźny dla zdrowia, akrylamid. Natomiast w wyniku spalania węgla drzewnego fundujemy sobie benzopireny, jedne z najgroźniejszych trucizn o działaniu kancerogennym. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zwraca uwagę na obecność tego związku w grillowanych potrawach i w związku z tym – ryzyko zachorowania na raka.

Jakby tego było mało, kąpiący na rozżarzone węgle tłuszcz uwalnia rakotwórcze związki zwane heterocyklicznymi aminami (HCA). Jak są niebezpieczne, może świadczyć fakt, iż nawet opary zagrażają zdrowiu osób znajdujących się w ich pobliżu. Potwierdzają to wyniki badań opublikowanych przez Lawrence Livermore National Laboratory; wykazano, że kucharze częściej chorują na nowotwory układu oddechowego. Warto więc wiedzieć, że podgrzewanie mięsa w mikrofalówce albo uprzednie marynowanie go zmniejsza stężenie HCA w daniach z rusztu. Innym sposobem na zmniejszenie zagrożenia jest skracanie czasu grillowania potraw.

Jednak spożycie np. niedopieczonego mięsa wołowego wiąże się z możliwością zakażenia, nawet śmiertelnego, bakteriami *E. coli*. Wywołują one krwotoczne zapalenie jelita grubego i krwistą biegunkę. Odnotowano też przypadki

zatrucia określanego zespołem hemolityczno-mocznicowym oraz niewydolności nerek, nazywanej chorobą hamburgerową. Równie groźne dla zdrowia może być zjedzenie niedopieczonego udka czy skrzydełka. W surowym mięsie drobiowym czyhają bakterie *Campylobacter*, wywołujące bóle brzucha i wysoką temperaturę, która pojawia się po dwóch do pięciu dni od spożycia grillowego przysmaku.

**Sporadyczne korzystanie z grilla nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, przyznają specjaliści od żywienia. Warto jednak zapamiętać, iż ryzyko zachorowania będzie mniejsze, gdy potrawy nie będą smażone na ruszcie zbyt długo, a z mięsa nie będzie kapał tłuszcz na rozżarzone węgle. Przede wszystkim zaś miejmy na uwadze fakt, że smażenie jest najmniej korzystnym sposobem przyrządzania potraw.**

Oprac. M. Lutka

